

冬の行事食レシピ

ナッツの田作り



おせちに入れるくるみ・田作りの意味

《くるみ》

家庭円満 くるみの殻はとても硬いため、家庭を守ることを願う意味が込められています。
実り・豊作 1年に1本のくるみの木から採れるくるみはなんと1500個と言われています。そのため実り(豊作)を願う意味が込められています。

《田作り》

五穀豊穡 昔いわしを田んぼの肥料にしたところお米がとて豊作になったことから「田作り」と呼ばれるようになりました。そのため、五穀豊穡(穀物が豊かに実ること)を願う意味が込められています。また、このようにいわしを肥料にすると五万もの米になったことから田作りは別名 五万米(ごまめ)とも言われます。

子孫繁栄 幼魚を沢山使用することから子宝に恵まれると考えられ「子孫繁栄」の意味が込められています。

材料(4人前)

煮干し...40g

ナッツ類...40g

- ・くるみ
- ・アーモンド
- ・カシューナッツ
- ・落花生 など

砂糖.....大さじ2

酒.....大さじ2

みりん...大さじ1

醤油.....大さじ1

白ごま...大さじ1

栄養成分表示(1人前)

エネルギー	153kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	8.7g
炭水化物	8.7g
塩分相当量	1.3g

調理のポイント

Aは煮詰めすぎると粘り気が出て、食べにくくなってしまいます。程よく水分がある程度で火を止め、絡めるのがポイント

作り方

- ① フライパンを弱火にかけ、煮干しを10分程焦がさないようサクツとするまで混ぜながら乾煎りする。
- ② ナッツ類は大きいものを粗く刻み、フライパンで軽く煎る。
- ③ フライパンの汚れを拭き取り、Aの調味料を中火にかける。ゆすりながら加熱して、泡が大きくなり始めたら火を消す。
- ④ ③に煮干し、ナッツ類、白ごまを入れて手早く絡め、クッキングシートや薄く油を塗ったバットの上に広げて冷ましたら完成!

